مخاطر الإباحية

على الدماغ والعلاقات والمجتمع.

PORN HAZARDS



عضو فريق الترجمة بفريق واعي

antiporngroup

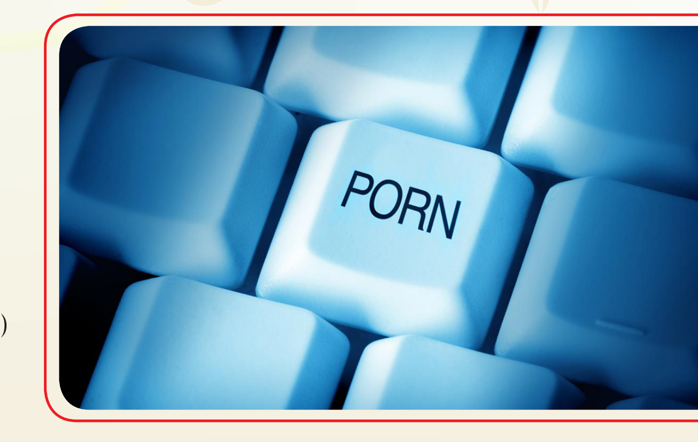









على الدماغ والعلاقات والمجتمع



ترجمة

د. خالد جاويــش

(عضو فريق الترجمة بفريق واعي)


بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات





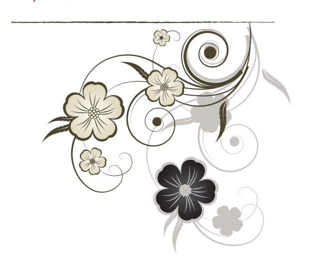
إلى فريق واعي...

شـركائي في رحلـة التغيـير ومعركة الوعي، أرسـل شـكرًا من الأعمـاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهـا وأطيبها.. أرسلها لكم بـكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجـز الحـروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديـر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

مقدمة المترجم



يعمل الإدمان على تقليص حجم الدّماغِ !!!

يبدو هذا الأمر جنونًا، أليس كذلك؟

اتّضح أنَّ مشاهدة الإباحيّة – أو بشكلٍ أكثر تحديدًا- إدمان مُشاهدة الإباحيَّة هو أمرٌ حقيقيٌّ ومُدمّرٌ حقًّا!

هل تعلم أن مشاهدة الإباحية بشكلٍ مُتكرِّرٍ قد سببت قفزةً كبيرةً في حالات ضعف الانتصاب لدى الرجال الذين أعمارهم أقل من ٣٠ سنة؟ أو أنها تدمر الطموح والحيويَّةَ؟

ونحن لم نكن نعلم ذلك أيضًا..

وبسبب الحجم الكبير لأضرار الإباحيَّة، توجّب علينا وضع قائمة بكل تلك الأضرار، وقد قمنا بتقسيمها إلى تسعِ فقرات منفصلة، وستجد هنا تفصيلًا كاملًا لكل ولكامل آثار إدمان الإباحيَّة، مع وضعِ دراساتٍ علميةٍ

ومراجـع لكل واحدة منهـا تقريبًا؛ حيث يوجد حـوالي ١٠٤ رابط خارجي مميز، وكلها -تقريبًا- مدعومة بدراسـات سريرية، ونحن نشـجّعك بشـكلٍ كبـيرٍ على أن تقرأ جزءًا من هـذه الآثار في كلّ مرّة، فيمكنُك مثلًاأن تدعَ هذه الصفحة مفتوحة وتقرأ في كلّ مرة فقرة منها، وإذا كنت تستطيع قراءة البعض منها فقط فنحن ننصحك بقراءة ما يلي:

#١: إنقـاصُ كميةِ الدوبامين #٤: ضعـف الفص الجبهي للدماغ #٦: تقليصُ حجم دماغك.

وأيضًا يمكنك قراءة:

#٢٠: ضعف الانتصاب #٤٦: إفساد العلاقة بين الزوجين

#٧٥: نقص الطموح والحيوية.



01
أولا

أضرار إدمان الإباحية على الناحية العقلية

نصحك بأن تبقى بعيدًا عن الإباحية؛ ففي الحقيقة وبناء على أبحاثنا، لن نتفاجأ إذا رأينا إعلانات في المستقبل القريب تقول: «هذا ما سيصبح عليه دماغك بسبب الإباحية».

وفيما يلي أهم الآثار الجانبية التي تدمر أو تبدل أو تضعف دماغ مدمن الإباحية:

١ - إنقاص كمية الدوبامين:

أحد أهم وأكبر أضرار إدمان الإباحية على المدى البعيد هو إنقاص مستقبلات الدوبامين التي سنتكلم عنها بشكل أكبر في فقرة: «تقليص حجم دماغك»؛ حيث تقوم الصور الإباحية بإطلاق دفعة من الدوبامين داخل عقولنا، وبالإضافة لتأثير كوليدج (انظرْ: #١٣ التعوّد) والصور الإباحية ذات اللقطات السريعة، فستكون لدينا القدرة على الحصول على موجاتٍ عاليةٍ من الدوبامين بشكلٍ مستمر على فترات قصيرة، وخلال وقتٍ قصيرٍ

جِـدًّا تبدأُ أدمغتُنـا بالتأقْلُمِ؛ ممّا يقلّـل من كمية مسـتقبِلات الدوبامين داخل عقولنـا؛ ممـا يتطلب كمية أكـبر من الدوبامـينَ (أي جرعة أعـلى) للحصولِ عـلى نفـسِ المُتعةِ (انظرْ: #١٢ التصعيد) مما يسـبب العديد من المشـاكل التي سنتكلم عن كل واحدة منها بالتفصيل لاحقًا.

يقوم الدوبامين بتنسيق الحركات الجسدية، والذاكرة، واليقظة، والانتباه، والعواطف، وإدراك مشاعر الألم والسعادة؛ فهو حقًّا شيء لا نرغب أن نعبث به كثيرًا.

٢- نقص القدرة على التركيز:

وجدت هذه الدراسـة دليلًا على أن تخريب مسـار الثواب -الذي يعتمد على الدوبامين- مرتبطٌ ببدء أعراض نقصِ القدرة على التركيزِ لدى البالغين بسبب نقص المادة الرمادية لدى مركز الثواب في الدماغ

٣- ضعف الفص الجبهي للدماغ:

حيـث يحدث نقـص في كفاءة الفـص الجبهي أو الأجـزاء التي لها علاقة «بالوظائـف التنفيذية» في الدماغِ، وكما ذكر في هذه المقالة فإن ضعف الدماغِ الجبهي يسـبب نقصًا في جهاز التحكم بالنفس بسـبب الشـهوات المنبعثة من سـبل الإدمان ذات الحساسـية العالية، أي بمعنى آخر فإن قوة الإرادة لديك قـد نقصت وضعفت بشـكل كبير، وبسـبب ذلك -كما أوضـح المقال- فإنه

لا يكفي فقط أن تعلم أنه لا يجب عليك مشاهدة الإباحية؛ لأن عقلك قد أصبح خارج سيطرتك وليس سيطرة الأجزاء التنفيذية من دماغك.

٤- الحساسيةُ العاليةُ للإباحية:

هل تذكر تجربة بافلوف على الكلاب؟ حيث قام هذا العالم بِرن الجرس وأعطاهم الطعام في نفس الوقت، وكرر ذلك مرة أُخرى، وفي النهاية عندما يقوم برن الجرس فإن ذلك وحده يكفي؛ ليسيل لعاب تلك الكلاب حيث تظن أنه حان وقت الطعام، والإباحية -للأسف- تفعل نفس ذلك الأثر، ولمدة طويلةٍ حتى بعد أن يتعافى الشخص من إدمانه، حيث يحدث للمدمن بمجرد مشاهدة أريكة أو سرير -حيث شاهد الإباحية سابقًا- يتذكر ما شاهده من قبل، وتتولد لديه رغبة قوية ليكرر مشاهدة الإباحية.

تقليص حجم دماغك (إنقاص كمية المادة الرمادية في مركز الثواب في الدماغِ):

إن إدمان الإباحيِة والإدمان بشكلٍ عام، يتولد عادة بسبب مستويات الدوبامين العالية؛ مما يترتب عليه الشعور بالسعادة، ويدفعنا لفعل هذا الأمر مرة أخرى، وفي كل مرة تقوم فيها بملءِ عقلك بالدوبامين، تقوم أدمغتنا بإنقاص عدد مستقبلات الدوبامين في الجسم المخطط أو «مركز الثواب» الذي يؤدي بدوره إلى إنقاص كميةِ المادة الرمادية داخل عقلك، وهذا ما أثبتته هذه المقالة.

٥- إنقاص تفعيل مركز الثواب:

وكتأثير جانبي لتقليص حجم الجسم المخطط «مركز الثواب»، يحدث أيضًا نقص في حساسية الدماغِ للدوبامين؛ مما يعني أنه يتطلب الكثير والكثير من الدوبامين؛ لكي تصل لنفس «حجم» المتعة، والذي يؤدي إلى الكثير من المشاكل التي تحدثنا عنها في فقرة (التصعيد).

٦- نقص في تفعيل القشرة أمام الجبهية كاستجابة لمنبه طبيعي:

إن نقص المادة الرمادية في مركز الثواب لها آثار سلبية على المدى البعيد، وحسبما أظهرت هذه الدراسات، فإن المدمنين يظهرون نشاطًا أكبر من العادة للمنبهات الجنسية، ويكون النشاط العقلي أقل للمنبه الطبيعي (مثلما يحدث لدى مدمني المخدرات)، وهذا يعني أنه مهما بلغت كمية المنبهات اليومية فلن تستطيع مجاراة كميات الدوبامين الضخمة التي يتطلبها عقلك.

٧- ضعف الذاكرة:

حسبما رأت هذه الدراسة، فإن الإثارة الجنسية بسبب الصور الإباحية تتداخل مع أداء ذاكرتك؛ لذا فعندما تظن أنك تملك ذاكرة ضعيفة، فربما هذا ليس منك، بل بسبب ما تضعه داخل دماغك.

٨- التصعيد / فقد الإحساس:

يميـل مدمنـو الإباحية مع الزمن إلى مشـاهدة أمـور ذات محتوى أقوى؛ لكـي يشـعروا بنفس المتعة التـي حصلوا عليهـا من قبل، وهذا بسـبب تغير كيميائية الدماغِ ونقص مسـتقبلات الدوبامين في الدماغِ، وكما ذكر هنا، فمع الوقت أصبحت تلك المقاطع الإباحية التي شـاهدناها سـابقًا مملة وأصبحنا نبحث عن أمور جديدة أكثر، وقد كنا نعتقد من قبل أنها أمور خاطئة ومقززة تمامًا.

٩- التَّعَوُّدُ / الحاجةُ لأشياء جديدة أو ازدياد الشعور بالملل مع الصور المكررة:

وكما ذكر في هذه الدراسـة، فإن الأشخاص المدمنين سرعان ما يشعرون بالملل سريعا تجاه الصور التي شـاهدوها سـابقًا، وعلى الرغم من ذلك فإنهم سرعان ما يشـعرون بالإثارة بعد رؤيتهم صـورًا جديدةً. ويختلف هذا الأمر عـن التصعيـد بأنه لا يتعلق بالحاجة لمشـاهدة صور ذات محتوى أسـوأ، وإنما يكفي مشاهدة صور جديدة من نفس المستوى الذي يشعرهم بالنشوة، وهذا ما يعرف بتأثير كوليدج.

١٠- العدوانيـــةُ:

مــا زال إثبــات أن التصرف العدواني هو أثر جانبــي للإباحية أمرًا مختلفًا عليه بشدةٍ، ولكن هناك ارتباطٌ جيدٌ بين مشاهدة الإباحية بشكلٍ مُتكرِّرٍ وبين التصرفات الجنسية العدوانية، وبشكلٍ خاصٍ المقاطع الإباحية ذات المحتوى العنيف؛ مما يجعلهم معرضين بشكل أكبر للعدوانية الجنسية.

١١- انعدام التلذذ / عدم الشعور بالسعادة؛ حيث يبدو العالم بلا ألوان:

حيث يفقد الشخص القدرة على الإحساس بالمتعة أو الإنجاز، والسبب هو قلة مستويات الدوبامين، على الرغم من أن هذا الأمر ليس شائعًا بشكل كبير.





أضرار إدمان الإباحية على الناحية الجنسية

وبالإضافة للتغيرات التي تحدث للعقل، فإنّ الإدمان يسبب الضرر أيضًا للوظائف الجنسية عند الرجال والنساء.

١ - القذف المتأخر:

على الرغم من انتشار الإعلانات التي تتحدث عن ضعف الانتصاب والقذف المبكر، فإن القذف المتأخر هو ثالث المشاكل الجنسية الشائعة التي يواجهها الرجال، ولكنها أقل مشكلةٍ يُتكلَّم عنها، ولقد اتضح أنه بسبب كثرة الاستمناء الذي يقوم به الرجال أثناء مشاهدة المقاطعِ الإباحية، فإنهم يجدون القذف أمرًا صعبًا أو مستحيلًا عند قيامهم بممارسةِ العلاقة الحميمية الحقيقية مع زوجاتهم؛ ولقد أصبح الأمر سيئًا جدًّا لدرجة أن الرجال بدأوا بتزوير الأمر! حيث قام ٢٥٪ من الرجال الذين هم في عمر دخول الجامعة بالزعم بأنهم قد قذفوا وشعروا بالنشوة! تخيل أن ٢٥٪ من الرجال يكذبون بشأن ذلك!

وبسبب كمية المقاطعِ الإباحية الكبيرة، بل بشكل أكثر تحديدًا كثرة عدد مرات ممارسة العادة السرية بشكلٍ كبيرٍ، فإن ذلك أدى إلى انتشار هذه المشكلة بشكل هائل؛ حيث شعر بعض الرجال في بادئ الأمر أنهم ملوك العالم؛ فيقولون مثلًا: «أنا شاب قوي، أستطيع أن أفعل هذا الأمر للأبد»، ولكن في النهايةِ سوف تكتشف أنك لا تستطيع فعل ذلك للأبد، كما أنَّ هذا الأمر لا يسعد زوجتك، وسوف تشعر أخيرًا بالفشل للأبد.

٢- ضعف الانتصاب:

من بين كل أضرار الإباحية فهذه بالذات هي التي تدفع الرجال للبحث عن حل لمشكلتهم، فبسبب ممارسة الاستمناء لمدة شهور بسبب الإباحية، تكون قد أوجدت ذاكرة معينة داخل جسمك وأعدت تدريب جسمك على الأمور التي تسبب لك الانتصاب. وفي عام ١٩٩٩ فإن نسبة انتشار ضعف الانتصاب كانت فقط ٥٪، ولكن في عام ٢٠١٤ أصبحت النسبة تتراوح بين ٢٧-٣٣٪، ويذكر أن ٦٠٪ من مدمني الإباحية ذكروا أن لديهم ضعفًا في الانتصاب.

والعديد من الشباب الذين هم في عمر العشرين يعانون من هذا الأمر عند ممارسة العلاقة الحميمية مع زوجاتهم؛ وذلك كله بسبب عادة مشاهدة الإباحية وممارسة العادة السرية، فهؤلاء الشباب لن يناقشوا هذا الأمر بشكل

صريحٍ مع أصدقائهم أو زملائهم في العمل؛ بسبب الخوف من سخرية الآخرين، ولكن عندما يضع أحدهم قصته في موقعٍ طبي وترى ٥٠-١٠٠ شابًّا يعانون من تلك العادة المدمرة، تدرك حينها أن هذا الأمر واقعي، وهذا الأمر يُدعم أيضًا بهذه الإحصائية.

٣- القذف المبكر:

وهذه المشكلة هي الجانب الآخر لمشكلة القذف المتأخر المعروفة بشكل أكبر بكثير، فالبعض قد يصاب بالقذف المتأخر وآخرون بالقذف المبكر، ويعتقد العلماء أن هذه المشكلة بسبب تعويد المدمنين أنفسَهم على الشعور بالنشوة بشكلٍ سريعٍ.

ولهذه المشكلة جانبٌ أسوأ أيضًا، فبدلًا من إمتاعِ نفسك لفترة طويلة وإرضاءِ زوجتك وبعد ذلك تذهبان للنوم مستمتعين، عندما تعاني من القذف المبكر فإنك تقذف بشكل مبكر جدًا، وستشعر زوجتك بالانزعاجِ، وتذهبان للنوم وأنتم متضايقون؛ ولهذا كنا راغبين أن ندرج هذا الأمر ضمن فقرة أضرار الإباحية على علاقتك مع زوجتك.

٤- تغيرات في الشهوة الجنسية:

توضح هذه الدراسة أن التعرض للصور المثيرة بشكل كبير، قد يؤدي لانحراف الرغبة الجنسية عند الرجال؛ مما يؤدي إلى رغبة الرجال في مشاهدة

مقاطع تحوي لواطًا؛ ليشعروا بالإثارة أو ترغب المرأة في مشاهدة مقاطع تحوي سحاقًا والعياذ بالله من ذلك.

٥- توقّعات غير واقعية:

بسبب ما تقدمه لنا الإباحية، فلقد بدأ الرجال والنساء في صنعِ تخيلات مبالغٍ فيها عن حياتهم الجنسية، ولكن كما تكون الصور الفوتوغرافية للرجال والنساء غير مطابقة للحقيقة، وهكذا أيضًا تكونُ الإباحية؛ فإنها لا تشبه مطلقًا الجنس الحقيقي؛ فالرجال لا يكونون دائمًا مفتولي العضلات، ولا تكون أجسادهم مثاليةً كما ترغب النساء، والنساء ليسوا أيضًا دائمًا على هذا القدر من الجمال الزائف، وليستْ لديهم دومًا تلك الرغبة القوية الكاذبة في ممارسة الجنس، وكما ذُكر هنا، فإنه كلَّما بدأ الشاب في مشاهدة الإباحية في عمر أصغر، زاد ذلك في حجم توقعاته عن حياته الحميمية مع زوجته، والرجال الذين يشاهدون الإباحية ولو لمرة واحدة أسبوعيًّا تزداد لديهم الرغبة بأن تكون زوجاتهم بذيئات اللسان، وأن يكونون جميلات بشكل كبير، وتزداد هذه الرغبة القبيحة بازدياد عدد مشاهدات الإباحية، وهذا التأثير السيء ليس مقتصرًا فقط على الرجال، وقد ذكرت إحداهن: أنه لديها توقعات غير حقيقية عن الوصول للنشوة (هزة الجماعِ) فقالت: «كنت أظن أن الوصول للنشوة أسهل بكثير مما هو عليه حقيقة؛ لذا ولفترة طويلة كنت أعتقد أن الخطأ مني، حيث اعتقدت أنه بمجرد بدئي في ممارسة الجماعِ

فسأشـعر بالنشـوة، ولكنني كنـت محبطة للغاية؛ حيث لم يكـن هكذا الوضع الحقيقي».

ويمكن للأمور أن تصل لوضعٍ أسـوأ، حيث قال أحد الرجال: «عندما كنت أشاهد الإباحية وأشعر بأن ما أشاهده ليس مثيرًا بما يكفي، كنت أعود بذاكرتي إلى مقاطع أكثر إثارةً؛ فمشكلتي أنه بدلًا من ممارسة العلاقة الحميمية مع زوجتي، فإنني ألجأ إلى مشاهدة المقاطعِ الإباحية الأكثر إثارة».





أضرار إدمان الإباحية على النواحي العاطفية

١- اليـأس:

بعد ممارسـة الإدمان لفترة من الزمن يشعر المرء باليأس بسبب الإدمان. وهـذا يحـدث عادة عندما يعـترف هؤلاء النـاس في نهاية المطـاف بأنه لديهم إدمان للإباحية، ولكنهم -في نفس الوقت- لا يتخذون الخطوات الضرورية للتخلص من إدمانهم بشكل فعلي،

ولا ننكـر أن التخلـص من الإدمان هو من أصعب الأشـياء التي يمكن للمرء فعلها، ولكن نأمل في أن نكون قد أعطيناك أسبابًا كثيرة؛ لكي نشجعك على التحرر والتعافي من الإدمان.

٢- مرض الاكتئاب:

أحـد أخطـر أضرار نقـص الدوبامـين -أحـد أهـم أضرار الإباحيـة- الإصابة بمرض الاكتئاب، وهذا يكون بسـبب الترابط الوثيق بين الدوبامين والاكتئاب.

٣- الخمول والكسل:

يرتبط الدوبامين أيضًا بمستويات الطاقة والرغبة في إنجاز المهام؛ وبالتالي يصاب الشخص بالفتور وضعف الهمة.

٤- تغير المزاج:

يساعد الدوبامين أيضًا على تنظيم مزاجك؛ حيث تجعلك المستويات المنخفضة من الدوبامين متقلب المزاجِ بشكلٍ متوسط أو شديد. حيث أفاد العديد من المدمنين أنهم أثناء فترة إدمانهم وحتى خلال المراحلِ الأولى من إقلاعهم فإنهم يشعرون بتبدلات وتغيرات كبيرة في المزاجِ، وقد يكون هذا التغير على شكل اكتئاب كما ذكرنا سابقًا، وقد يصل إلى الشعور بالغضب الشديد. الشعور العميق بالوحدة (وذلك يصيب الشخص المدمن وشريك حياته على حد سواء):

أحد العلامات التي تدل على وصولك إلى مرحلة الإدمان هي الشعور الكبير بالوحدة. وهذا لا ينطبق على المدمن فقط؛ بل يمتد الأمر ليشمل شريك حياته أيضًا وسواءً فعل ذلك لفترةٍ طويلةٍ أو قصيرةٍ، وكما قال أحدهم: «في أغلب الأوقات عندما أسأل المشاهدين عن الوحدة يخيم صمتٌ عميقٌ حزينٌ على الجمهور (سواء الشباب أو الشابات)؛ فهم يشعرون بالوحدة على الرغم من عيشهم مع بعضهم البعض، وهذا الأمر تعبير عن المدى الكبير لشعورهم

بالوحدة، ولكن المشكلة أنهم لا يعرفون: كيف يخرجون من هذه المشكلة؟ وكيف يستمتعون مع بعضهم البعض أثناء علاقتهم الحميمية؟».

٥- الأنانيةُ:

تزرع مشاهدة الإباحية الأنانية بشكلٍ متأصل في نفس المدمن. حيث يمكن للشخص أن يبحث بحرية حتى يجد المقطع الذي يناسبه، ويشاهد الأفعال التي يرغب في رؤيتها كما تشتهي نفسه بشكل بحت، وفي هذا الصدد أقدم إليك هذه القصة: «الإباحية تعزز حب الذات بشكل كبير؛ حيث كنت نادرًا ما أفكر في أن أجعل زوجتي تشعر بالسعادة أثناء علاقتنا الحميمية، كنت أفكر في الأخذ فقط وليس العطاء؛ فلقد جعلت الإباحية تعاطفي مع زوجتي أمرًا صعبًا إن لم يكن مستحيلًا، وعندما نتشاجر مع بعضنا كانت الإباحية حلًّا سهلًا للتملص من ذلك الشجار وعدم الرغبة في حل النزاعِ».

٦- الخجل:

في عدة بلدان -وخاصة بلادنا العربية- يعتبر الحديث عن الجنس أمرًا محظورًا أثناء النقاشات المحترمة، ولكن الأسوأ من ذلك هو الحديث عن الإباحية؛ حيث يقوم معظم الرجال وحوالي ٣٣٪ من النساء بمشاهدة الإباحية، ولكن لا يرغبون في التكلم عنها؛ فهناك مشكلةٌ تتعلق بهذا الأمر:

فكلما زدنا من اعتبار الإباحية أمرًا قبيحًا زادت رغبتنا في كبت تلك المشكلة واعتبارها أمرًا غير مقبول، وزادت أيضًا رغبة المشاهدين في جعل أمرهم هذا أكثر سرية، والمصيبة أن هذا الخجل لا يساعد على التعافي والخلاص من المشكلة، بل يمكنه أن يسبب الوقوع في دائرة الخجل، أي يكون حال المدمن مثل هذا القائل: «أنا أُشاهد الإباحية بسبب شعوري (بالملل/ الوحدة / وسوسة الشيطان لي ...إلخ)، وبعد أن تزول الشهوة أشعر بالذنب بسبب خوفي من الفضيحة أمام الناس، وخوفًا من عقاب الله، وبسبب قِيَمِي التي لا تتماشى مع فعلي؛ وهذا مما يجعلني أشعر بالخجل، والذنب، والإحباط، والأمر الوحيد الذي يمكن أن يحسن من حالتي وشعوري هو الإباحية»، وهكذا يقع المدمن في هذه الدائرة كل مرة.

٧- القلق بشكل متوسط أو شديد جدًّا:

أوضح معالج ملاحظته لنوعٍ جديد من القلق وسماه: القلق بسبب الإباحية.

وأوضح أن الإباحية تضع ضغطًا كبيرًا على أنفسنا وعلى شركاء حياتنا؛ لكي نمارس علاقتَنا الحميمية كما شاهدنا في تلك المقاطعِ الإباحية، وعندما لا نصل لمستوى توقعاتنا -لأننا بشر في نهاية المطاف- نتساءل: «هل السبب منا أم بسبب زوجاتنا؟

وأوضح أحد الاستشاريين لمعالجة القلق والإدمان ذلك قائلًا: «الأمر الذي يدعو للسخرية حول هذه المشكلة أنه في بادئ الأمر نشاهد الإباحية للتخفيف من القلق الذي يصيبنا، ولكننا بعد تكرار المشاهدة يزداد إطلاق الهرمونات الجنسية في أدمغتنا؛ وبالتالي تجعل الجسم في حالة من «الهجوم أو الهروب»، وبسبب حالات النشوة الشديدة والعالية تلك، يتولد لدى المدمن مشاعر قوية من القلق، وهكذا تدور أو تتأرجح أدمغتنا بين حالة القلق وحالة النشوة الكبيرة».

٨- شعور المدمن بأنه شخص تافه عديم الفائدة:

وأفضل ما يصف تلك المشكلة هذه القصة: «لقد أصابتني فترة صعبة من الإحباط والخجل والشعور بأنني عديم الأهمية، وبدا الأمر وكأنني سقطت في فخ لا فرار منه، حيث عانيت من ضعف الانتصاب لفترة طويلة وأنا لا زلت في عمر الشباب؛ مما مزقني من الداخل، والمصيبة الأكبر أنه لم يكن لديّ أدنى فكرة عن حقيقة المشكلة».

٩- شعور المدمنِ بالشهوةِ التي لا يمكن مقاومتها:

أحد الفروق الأساسية بين مشاهدة الإباحية وإدمان الإباحية هو تلك الرغبة القوية في المشاهدة التي لا يمكن إيقافها؛ حيث يمكن للمشاهد العادي أن يتوقف عن المشاهدة لمدة أسبوعٍ أو أكثر دون أن يفتقدها أو تستعر

فيه الشهوة لمشاهدتها، بينما من الناحية الأخرى فإن المدمن يشعر بأنه مجبر على المشاهدة، على الرغم من أنه يعرف أنها تضره وتضر علاقاته مع زوجته، وأنها تخالف أمر ربه.

١٠- اضطراب القلق الاجتماعيّ:

وهو أحد الاضطرابات الأُخرى الناتجة عن المستويات المنخفضة من الدوبامين، وهذا يشاهد بشكلٍ كبيرٍ لدى اليابانيين (*Japanese Hikikomori*) - حيث رفض حوالي ٧٠٠,٠٠٠ شخص أن يغادروا منازلهم، والمثال على هذا ما قاله هذا الرجل: «عندما كنت في عمر ٢١-٢٢ كنت أشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنني نادرًا ما كنت أخرج من غرفتي، وكل ما كنت أفعله طوال اليوم هو مشاهدة الإباحية» وعلى الرغم من أن حالته قد تكون أو لا تكون بسبب الإباحية فقد أخبرنا أن شعوره بالوحدة يزداد عند مشاهدة تلك المقاطعِ، وينقص شعوره بذلك عندما يخفف من استعماله أو إدمانه / أو يتوقف بالكلية.

١١- القلق:

وأيضًا أحد الأضرار الأخرى للمستويات المنخفضة من الدوبامين هي الشعور بالقلق، وقد ذكر أحدهم في أحد المنتديات الاجتماعية لمعالجة القلق: «اعتدت على أن أخرج من بيتي بشكل مستمر، وكان لدي أصدقاء، ودائمًا

ما أخرج معهم ونذهب للأماكن العامة، ولم يكن لدي أي مشكلة حيال ذلك، ولكن عندما صار عندي إنترنت واكتشفت الإباحية وأنا في عمر ١٤، تغيرت شخصيتي، ولم يكن لدي أدنى فكرة عن سبب تغير الأمور؛ ففي البداية كنت مرحًا وأخرج مع أصدقائي، وأتكلم معهم، وبعد ذلك أصبحت خجولًا وجبانًا وانطوائيًّا».

١٢- الخوف:

يتفشى الخوف بين الناس وخاصةً لدى مدمني الإباحية، تخيل -على سبيل المثال- أنك مدمن وتشاهد الأفلام الإباحية عادة على موبايلك، وذات مرة خرجت مع أمك وأبيك لتناول عشاء لذيذ، وأمك طلبت منك موبايلك؛ لتبحث عن شيء مُعيَّنٍ؛ حيث نفدَ شحنُ جهازها، كيف سيكون شعورك آنذاك خاصة إذا أخذت جهازك قبل أن تكون لديك الفرصة للتأكد من جهازك؟

١٣- الارتباك والتشوش العقلي:

وهو شعورك بأن عقلك مشوش ويتصرف بشكل أعمى، وحسبما ذكر هنا: فإن هذا الارتباك يحدث بسبب الإباحية، ويحدث على مراحل: فخلال المرحلة الأولى يعاني المدمن من التعب وعدم القدرة على التركيز، وخلال المرحلة الشديدة يجد نفسه ينام وهو غير مستريحٍ، وخلال المرحلة المزمنة

يشـعر المدمن بالتعب بشـكل مسـتمر؛ ويشـعر بالحيرة والتشـوش، وتشمل المرحلـة الأخـيرة الشـديدة الأعراض سـابقة الذكـر كلها، بالإضافـة للنهم الجنسي الذي يستهلك كل حياة المدمن ويتغلغل في كل أجزاء جسمه.





رابعًا

أضرار إدمان الإباحية على العلاقات والزواج

١- قلة الرغبة في الزواج (العزوف عن الزواج):

يمكنُك أن تسأل أي امرأة عن الصفات التي تجعلها ترى الرجل جذابًا، وسوف يجيبك ٩٠٪ منهن حتمًا بأن «الثقة بالنفس» أو «الحس الفكاهي» من المقومات الأساسية لفارس أحلامهن، وعلى النقيض من ذلك فهناك أشياءٌ أخرى -تُضعِفُ بشكلٍ أكبر العلاقة بين الزوجين- كضعف الشخصية (وقد اتضح أن كلا الجنسين يجدون الثقة بالنفس أمرًا جذابًا)؛ فعندما تضعف الثقة بالنفس يصبح الرجل أقل جرأةً في البحث عن زوجة له، وكما قيل هنا: (ونحن نتفق معهم أيضًا): «أنت لست بحاجة إلى الزواجِ عندما تدمن الإباحية؛ فرغبتك الجنسية في متناول يديك بشكل كامل؛ مما يجعلك لست بحاجة لامرأة حقيقية».

فما هو الأسهل؟ هل هو أن تبحث عن امرأة حقيقية لكي تخطبها أم أن تبحث عن الإباحية في جوجل؟ المدمنون غير المتزوجين يتخذون هذا القرار

عـادة دون شـعور منهم، فيقولون لأنفسـهم: «سـأبقى هنا وأجلس أشـاهد الإباحية؛ فلربما قد يتم رفضي إن بحثت وذهبت لأخطب زوجةً لي».

٢- فقدان ثقة الزوجة بنفسها حيال ما تستطيع تقديمه لزوجها:

حيـث أصبح مـن الواجب عليها فعل أمور أكبر مـن قدرتها لكي تكون قادرة على إرضاء زوجها.

فالمرأة اليوم يتوجب عليها أن تتنافس مع تلك النسـاء اللواتي يشاهدهن في المقاطع الإباحية واللواتي يخضعن لعمليات تجميل هائلة، ويقمن بالتعديل عـلى صورهـن؛ لكي يظهروا أجمل حتى مما هن عليـه في الواقعِ، ويقمن بكل ما يرغب به المشاهد من أمور مقززة؛ فلا عجب أن يصبح الرجال -وخاصة مدمني الإباحية- خائبي الأمل من إمكانية المرأة الحقيقية وقدرتها على تقديم تلك الإثارة بقدر ما تقدمه له تلك المقاطع الإباحية. فتشـعر الزوجة بالعجز حيث لا يمكنها مجاراة ما يحدث خلال تلك المقاطع الإباحية وتسـأل بعد أن تشـعر بأنها قد جُرحت وشعرت بالخيانة: ما الذي تقدمه تلك الصورة ثنائية الأبعاد ولا أستطيع أنا -ذات اللحم والدم- تقديمه؟ وللأسف فإن الجواب عادة هو: الإثارة.

٣- النظر للزوجِ/ الزوجة على أنه/ أنها مجرد دمية:

تخيل للحظة أنك تنظر لصورة إباحية والتي سـتكون مجرد «أمرٍ عادي»، فـما الذي يعنيه ذلك الرجل / المرأةُ بالنسـبة لك في ذلك المشـهد الاحترافي؟

ماذا يقصدون من تلك المشاهد بأنهم ليسوا مجرد «أمر عادي»؟ هل تنظر إليهم على أنهم بشر، أم أنهم يشبهون -بشكل أكبر- الألعاب؛ لتلعب بهم لفترة قصيرة ومن ثم تتخلص منهم حين تنتهي من «اللعب» بهم؟ ولسوء الحظ فإن الأمر يمتد ليشمل أيضًا زوجات المدمنين أو أزواج المدمناتِ، وعلى الرغم من ذلك توجد نظرية أُخرى تم اكتشافها: «الإباحية لا تجعل الزوجة فقط مجرد شيء أو دمية، بل إنها تحولهن إلى حيوانات».

٤- نقص الحميمية أثناء العلاقة الجنسية بين الزوجين:

تصور أنك بعد سنين من مشاهدة تلك الكمية الهائلة من الصور، وتوقعاتك المبالغِ بها، وشهوتك الكبيرة، وضعف الانتصاب، فهل تتعجب إذا كانت علاقتك الجنسية مع زوجتك أقل حميمية؟

ما مدى سهولة الأمر في رأيِك، بالنسبة لرجل قلق يقول لنفسه: «هل سأكون قادرًا على أداء تلك العلاقة الليلة؟ وهل حقًّا سأكون قادرًا على الاستمتاعِ بتلك اللحظات؟» وما مدى سهولة الأمرِ لامرأةٍ -بعد أن كانت تشاهد الإباحية بشكلٍ نهم- تريد أن تستريح ولا تفكر بشأن: «هل أنا أبدو مثل تلك النساء؟ هل أؤدّي بشكل كاف؟» لكي ترتاح وتمارس تلك العلاقة مع زوجها؟

وأيضًا اكتشف الباحثون أن مشاهدة الإباحية تذكرك بكل الأشخاص الذين شاهدتهم في تلك المقاطع؛ مما يقلل من وفائك للشخص الذي ارتبطت به في الواقعِ، فهل يبدو هذا كعلاقة حميمية بالنسبة لك؟

٥- الأنانية الجنسية:

بعد أن رأينا تلك الآثار السلبية للإباحية مثل النظر للزوجة على أنها مجرد شيء أو دمية، والتوقعات المبالغِ بها، ونقص الحميمية أثناء العلاقة الجنسية بين الزوجين، فهل هناك أي تساؤلٍ إن قلنا أن المدمن قد يكون أكثر أنانية في العلاقة الحميمية أكثر من الشخص غير المدمن؟ وإذا وقفنا للتفكر بشأن هذا الأمر فسيبدو الأمر منطقيًا تمامًا، فالاستخدام المجرد للإباحية يجعلها أمرًا أنانيًا في طبيعتها؛ فيقول المدمن: «سأظل أبحث في تلك المقاطع حتى أجد ما أُريده تمامًا؛ لكي أحصل على الإثارة كما أرغب»، لاحظ كم مرة استخدمنا ضمير الشخصية في تلك الجملة.

٦- الغش والخيانة الزوجية وإفساد العلاقة بين الزوجين:

رغبنا في أن ندرج هذا الضرر ضمن فقرة التصعيد؛ حيث أنها تعتبر مؤشرًا على مشكلة التصعيدِ، وبعد أن رأينا هذه الدراسات التي أظهرت إحداها: «مع مرورِ الوقت يعتبر التعرض للإباحية مؤشرًا قويًا على الخيانة الزوجية».

وناقشنا مؤخرًا كيف تضعف الإباحية العلاقة مع الأصدقاء والعائلة، والآن نسمع المزيد والمزيد من القصص عن رجال قاموا بخيانة زوجاتهم ونساء قمن بخيانة أزواجهن، والذي غالبًا ما يكون نتيجة للإباحية، ولكن لا نظن أن الإباحية هي السبب الوحيد _فالخيانة هي أمر معقد، ولا يمكن أن يحدث بسبب أمر واحد_ ولكننا بالتأكيد نعلم أن الإباحية ليست أمرًا جيدًا، وبالتأكيد تعتبر أمرًا مساعدًا على الخيانة.

٧- فقدان انجذاب زوجتك إليك:

هل مشاهدة الإباحية أمر مقبول من قِبلِ النساء؟

دعنا نرى ما قالته امرأة عن الإباحية: «جعلتني الإباحية أشعر بأنني لست جيدة بما فيه الكفاية مع زوجي، وأنني لا أُرضيه كما يرغب؛ لذا توجب عليه مشاهدة الإباحية، وأنا لا أحب الإباحية، أنا حقًّا أفعل كل ما أستطيع لكي أبقى بشكل جيد وأكون جذابة له، حتى عندما أكون متعبة».

هذه المقالة تلخص ١٠ قصص: «تَعتبر النساء مشاهدة الإباحية أنانية وخيانة؛ لأنها تشعرهن بأنهن غير جيدات بما فيه الكفاية، وأنهن لسن بتلك الأهمية بالنسبة لأزواجهن، فهن يشعرن بالخيانة والألم والغضب».

ضع نفسك مكان تلك النساء وفكر في الأمر «فهل سأشعر بالانجذاب لشخص أناني، وخائن يجعلني أشعر بأنني غير مهمة بما يكفي؟».

٨- الطـلاق:

مثلـما حدث حول الخـداعِ فقد تنازعنا حول وضـعِ الطلاق ضمن فقرة التصعيدِ أو فقرة أضرار الإباحية على العلاقات، ولكن الطلاق شائع بشكل كبـير؛ حيث مـن المحتمل أنها قـد دمـرت ٥٠٠,٠٠٠ زواجٍ كل عام، نعم، خمـس مائة ألـف، فهذا رقم هائل، خمـس مائة ألف عائلة قـد تمزقت، مليون شـخص قد تأذى (وحوالي ٣,٤ ملايين شخص إذا اعتبرنا أن لكل شخص ولديـن أو ثلاثـة)، من أين حصلنا عـلى هذا الرقم؟ وجد أحـد المعالجين أن ٥٦٪ من حوادث الطلاق كان أحد الزوجين فيها مهووسًا بالإباحية.

وإليـك هـذه القصـة : دافيد هو شـخص عـادي في عمر ٣٢، يسـتمتع بممارسـة الرياضة، ولديه عمل مسـتقر، ولديه مخطوبة تحبـه جدًا، في الحقيقةِ حياة دافيد رائعة، ما عدا أمر واحد.

دافيـد مدمن للإباحية، وليس فقـط أي إباحية؛ فهو يكافح الإباحية منذ أول شبابهِ، ومؤخرًا أصبحت الأمور أكثر غرابة، ولقد حاول وضع البرامجِ التـي تحجب المحتوى السيء، ولقد اسـتخدم اللاب توب الخاص به وهاتفه كثقالـة ورق، ولقد حاول العلاج والاستشـارة والانضـمام إلى زمالة مدمني الجنس المجهولين أيضًا، ولكن لم يفلح أي من ذلك في علاجه، توصل دافيد في النهاية إلى أنه فقط «بحاجة للإباحية»، ولسـوء الحظ فإن خطيبته لم توافق على ذلك؛ فانفصلتْ عنه قبل شهر من موعد زواجهما.

٩- الكــــذب:

يشـعر العديـد مـن الأزواج بـالألم والخجل وعـدم القدرة على منافسـة الإباحية، كما أن أزواجهم ليسـوا بأغبياء؛ فهـم يعلمون غالبًا في أعماقهم بأن مشـاهدتهم للإباحية لن تكون أمرًا مقبولًا في نظر أزواجهم؛ لذا فهم يخفون ذلك عنهم.

لكـن أحيانًـا قـد يتعرضـون للسـؤال حـول ذلـك، أو يُشـاهدون وهم يفعلونها، وغالبًا -في مثل هذه الحالة- يقومون بالكذب، وفي الحقيقة، حسبما ذكـر هنا، فـإن الكذب هو أحد العلامات على أن عـادة الإباحية قد تطورت لمرحلة الإدمان.





خامسًا

أضرار إدمان الإباحية على الناحية الجسدية

١ - الصداع:

عندما يتعلق الأمر بالأضرار الجسمية فإن كل شخص يميل لأن يكون له رد فعل مختلف، ولكن كما ذكر هنا: فقد أصيب شاب في عمر ٢٤ بالصداع بعد انغماسه لمدة خمس دقائق من مشاهدة الإباحية، وبالإضافة إلى ذلك فقد وصف ذلك الصداع بأنه «صداع هائل في كامل أجزاء رأسه» وليس هو فقط من أصيب بذلك، بل وهذا المشاهد أيضًا أخبر عن ذلك هنا.

٢ - الأرق:

كما ذكر هذا المشاهد، فإن هناك احتمالًا بأن يصيبك أرق شديد عند إدمانك للإباحية، واقرأ الأضرار المرتبطة بالأرق في الفقرة التالية للمزيد من المعلومات.

٣- التعب:

وفي هذه المقالة، ذكر مستخدم زلته: «بعد ستة أيام من التوقف عن الإباحية/ العادة السرية شاهدت الإباحية، والآن وفي اليوم التالي إليكم

أعراضي: التعب؛ ففي هذا اليوم نمت كثيرًا، وأصبت بأعراض شديدة تشبه أعراض الزكام، آلمني حلقي بشكل فظيع، وشعرت بالاكتئاب، ورأيت كل شيء باللون الأسود؛ لقد كان أسوأ يوم تقريبًا في حياتي، وشعرت بالقلق والخوف وضعف صوتي، وشعرت بالكثير من «وهم سبق الرؤية (*déjà vu*)» وقضيت وقتًا كبيرًا في التفكير في الإباحية، ولم أستطع إخراج ذلك من رأسي، ولم أستطع العمل أو الراحة، وشعرت بأنني ضائع».

وإلى جانب الأرق الذي أصابني بسبب الدوبامين واضطرابات النوم، فإننا نعتقد أن هناك أمرًا آخر سيئًا يحدث: في أواخر الليل نجد العديد من المدمنين يقولون بأن إدمانهم يستهلك ساعات من حياتهم كل يوم، ويميل هذا غالبا للحدوث في وقت متأخر ليلًا عندما تأتيك مشاعر الملل، والوحدة، والجوع، أو العديد من تلك الأمور التي تدفعك نحو الإباحية؛ ومن الصعب أن تتمتع بالتركيز عندما لا تنام بشكل جيد ليلًا.





06

سادسًا

أضرار إدمان الإباحية على الحيـاة

١ - صعوبة أكبر في اتخاذ القرارات:

إن مركـز الثـواب في عقلـك مسـؤول عـن الحـماس واتخاذ القـرارات، وبسـبب نقص المادة الرمادية في الدماغ (الجسـم المخطـط) -كما ذكرنا ذلك سـابقًا- فإن ذلك يؤدي إلى ضعف الحماس والقدرة على اتخاذ القرارات عند مشاهدة الإباحية.

٢ - انخفاض تقدير الذات:

حسـبما ورد في هـذه المقالـة التـي وضعت هذه الدراسـة، فإن مشـاهدة الإباحيـة تنقـص مـن نسـبة الرضا عن الـذات، وعـن العلاقة مـع الزوجة، والصحـة العاطفيـة بشـكل عام، وقـد ربطت مشـاهدة الإباحية مـع إصابة الرجال بالقلق الاجتماعي حول شكل أجسامهم والميل بشكل أكبر للإصابة باضطرابـات الطعام، وبالإضافة لذلك تقل مشـاعر الأمـان العاطفي لديهم بشكل عام مقارنة مع الرجال الذين لا يشاهدون الإباحية.

هـل تظـن أن الرجـال هم فقط من سـيكون لديهـم انخفـاض في تقدير الذات؟

لقـد اتضـح أيضًا أن الإباحية سـبب في زيادة عمليـات تجميل الأعضاء الجنسية لدى النساء. نعم، الآن ترغب النساء في الحصول على ذلك النوع من العمليات من أجل إرضاء توقعات أزواجهم بسبب مشاهدتهم للإباحية.

٣- نقص الحيويـــة:

كما ذكرنا قبل قليل فإن مركز الثواب في عقلك مسؤول عن الحماس واتخاذ القـرارات وقد ثبـت أن مشـاهدة الإباحية تضمر ذلك القسـم من دماغك، وتضعف لديك الدافعية لإنجاز الأعمال، وهذا يظهر عندما تضعف رغبتك في القيام بعملك في البحث عن زوجة لك، والأمر يطول إلى أن يصبح قسـمًا بحد ذاته، والأسوأ من ذلك فإن قوة الإرادة -وبشكل علمي- مصدر محدود لدى الناس؛ وهذا يعني أنه عندما تسـتخدم طريقة قوة الإرادة للتخلص من إدمان الإباحية؛ سيكون هناك مقدار أقل من قوة الإرادة لديك لدفع نفسك لإنجاز أمورك، وهذا سبب مشاكل نقص الحماس لديك.

٤- تشوش/ ارتباك العقل:

وهذه الظاهرة أخبرنا بها المدمنون حاليًا أو المتعافون.

وأفضل وصف نسـتطيع قوله عن التشـوش أن ما يصيبك من صداع أو غثيـان يكون بسـبب النشـوة ثم يهدأ بعد ذلـك، كما أن تشـوش العقل يعني

حرفيًّا بأنك تشعر وكأن سحابة مرت فوق عقلك، وقد أخبر المدمنون بأنه يصيبهم صداع معتدل متواصل مع صعوبة في التركيز، وضعف القدرة بشكل عام على تحليل المعلومات.

وهذا يعني أنه عند القيام باتخاذ قرارات صعبة لا يوجد لها جواب واضح، فالقرار بحد ذاته يصبح أمرا أكثر صعوبة.

٥- ضياع الوقت:

تذكر آخر مرة شاهدت فيها الإباحية، كم قضيت من الوقت وأنت تستخدم الإنترنت؟ الاحتمالات هي: أن ذلك المقدار من الوقت ليس كبيرًا فقط، بل من المحتمل أنه أكثر مما تتذكر.

وحسبما ذكر هذا الموقع: فإن الرجل العادي يقضي ثلاثة أشهر من حياته في مشاهدة الإباحية، أي حوالي ٤٥ دقيقة كل أسبوع (وتقضي النساء عادة ١٩ دقيقة كل أسبوع).

ولا تنس أن الباحثين وجدوا تناسبًا عكسيًّا بين كمية الوقت الذي تقضيه على الإباحية وبين حجم المادة الرمادية في مركز الثواب في دماغك؛ فكلما شاهدت أكثر نقص حجم المادة الرمادية أكثر.

٦- المماطلة (التسويف):

إن المماطلة ونقص الحيوية كل منهما يقوي الآخر، ولكن هناك بعض الفروق الأساسية بينهما، والمقصود بنقص الحيوية عندما تنخفض رغبتك في أداء أي شيء، بينما المقصود من المماطلة هو تجنب أداء المهام التي يجب عليك إنجازها، ولا يعاني مدمنو الإباحية من صعوبة إنجاز أي أمر فقط، بل وأيضًا يعانون بشكل أكبر من صعوبة أداء الأشياء التي يحتاجون أن يفعلوها، وإحدى فرضياتنا لذلك هي أنه عندما يصرف المدمنون جزءا من قوة إرادتهم لتجنب الإباحية سيكون لديهم مقدار أقل من قوة الإرادة عندما يتعلق الأمر بأداء الواجبات المهمة الصعبة؛ فالمدمنون ليس في خزينتهم أية قوة إرادة لتحركهم على العمل؛ مما يجعلهم يماطلون إلى أن يستسلموا ويفقدوا الأمل.

٧- ضعف الأداء أثناء العمل:

بعد أن رأينا كيف تسبب الإباحية ضعف الذاكرة التنفيذية، وزيادة التهور، والتشتت، والتعب؛ فهل يمكن لأي من هذه الأمور أن تؤثر على أدائك في العمل؟ بالتأكيد نعم!

هناك قصة نشرت بعنوان: هل سببت الإباحية أزمة مالية؟ نعم، ففي عامي ٢٠٠٧ و٢٠٠٨، عند ظهور أول صدع في النظام المالي تم ضبط ١٨

شخصًا من طبقة كبار الموظفين بتهمة مشاهدة الإباحية بشكل كبير، وتم ضبط محاسب بتهمة مشاهدة الإباحية أكثر من ١٦٠٠٠ مرة، وعلى الرغم من ذلك فما زال يجمع كمية كبيرة من المواد الإباحية متجاوزًا بذلك نظام الشركة الداخلي.

ولقد اخترنا قطعة من المقالة تلخص القصة بشكل جيد:

«أحد المحامين الكبار في *SEC's Washington headquarters* يقضي حوالي ثماني ساعات يوميًّا في مشاهدة وتحميل ڤيديوهات إباحية، وعندما لم يبق لديه مساحة فارغة على حاسبه، نسخ تلك الفيديوهات على عدة *CD* و*DVD* حيث وضعها في صناديق داخل مكتبه، ووافق بعد ذلك على الاستقالة، وهذا تقرير لجنة المراقبة، وعند اقترابنا من حافة أكبر أزمة اقتصادية منذ ٨٠ سنة كان هؤلاء الأشخاص يشاهدون الإباحية بدلًا من مراقبة النظام المالي».

عندما يتعلق الأمر باستخدام المخدرات في مكان العمل، يقدر أن رؤساء العمل يضيعون حوالي ١٢٨,٦ $ بليون سنويًّا، ونحن نعتقد أن مشاهدة الإباحية في مكان العمل تسبب نفس الأضرار إن لم تكن أكثر، وبالتأكيد فإن إدمانك للإباحية سوف يؤثر على عملك. صحيح!

٨- انخفاض معدل الذكاء:

تذكر آخر مرة شعرت فيها بالنشوة، وتذكر: كم كان مستوى ذكائك؟ أنا أخمن أنه كان قليلًا جدًّا!

يشعر المتعافون من الإدمان بزيادة معدل ذكائهم. إنه أمر رائع فعلًا؛ حيث أننا نستمتع حقًّا مع شخص ذكي حقًّا حيث يكونون ألطف ونكون مستمتعين معهم طول الوقت.

٩- النهوض من السرير ببطء:

يعتبر التسويف ونقص الحيوية أمرين مساعدين حقًّا على النهوض مبكرًا صباحًا، هل هذا صحيح؟ بينما ينطلق الناس نحو أعمالهم، يبقى المدمنون بلا حراك في فراشهم.

١٠- التفكير بشكل أبطأ:

ذكر هنا أن الدوبامين ومستقبلات الدوبامين أمران أساسيان في الوظيفة العقلية والذاكرة، ومرة أخرى فنحن نرى عدونا -مستويات غير متوازنة من الدوبامين- حيث قال العديد من المدمنين المتعافين أنهم شعروا بتحسن في مستوى ذكائهم وسرعة تفكيرهم بعد فترة من التوقف عن الإباحية.

١١- المجازفة بأمور خطرة:

تنطلق كميات عالية من الدوبامين أثناء مشاهدة الإباحية، وأحد أضرار تلك الكميات الكبيرة هي المجازفة بأمور خطرة، وبالنسبة لمدمن الإباحية فإن ذلك يتضمن: غرف الدردشة ذات المحتوى الجنسي، مشاهدة الإباحية بشكل مباشر (*live*) والتصعيد إلى مستوى مشاهدة مقاطع إباحية تحتوي على أطفال، ودفع مال للعاهرات من أجل ممارسة الجنس معهم، وإظهار الشخص لأعضائه الجنسية في أماكن عامة ... إلخ، بالإضافة إلى العديد من هذه الأمور التي سنتكلم عنها في قسم «التصعيد» بالأسفل.

١٢- نقص الطموح والنشاط:

نعترف بأنه يوجد الكثير من النقاط المشتركة مع فقرة «نقص الحيوية» لكننا نرى أن الطموح مختلف قليلًا؛ فعندما ينقص لديك الطموح فمن الصعب أن تدفع نفسك على القيام بأي شيء، ولكنه أمر صعب خاصة عند القيام بمهام صعبة، أو أن تدفع نفسك ١٠٠٪ وتحاول أن تدرك كم يجب عليك أن تكون طموحًا.

١٣- الفوضوية (عدم التنظيم):

قال بعض مدمني الإباحية -وخاصة المدمنون بشكل كبير- أنهم يعانون من عدم التنظيم بسبب ارتباكهم وتشوش عقولهم. ونعتقد أن ذلك بسبب

مستويات الدوبامين غير الطبيعية، وضعف الذاكرة التنفيذية، وذلك على الرغم من أن الأدلة على هذه النقطة ما زالت قليلة.

١٤- عدم ترتيب الأولويات:

وهذا يتبين بطريقتين:

أولًا: فإن المدمن -كتعريف- لديه درجة من الهوس بشأن الإباحية؛ فتصبح الإباحية ذات أولوية عالية، وهذا حتى أكثر من أولاده وزوجته / زوجه وعمله كما ذكرنا ذلك سابقًا ضمن المقالة.

ثانيًا: فإن آثار القذف من المحتمل لها أن تكون قوية تمامًا لتؤثر على إدراكنا، وأولوياتنا، ومشاعرنا بشأن سعادتنا، ورضانا، وتوافق علاقاتنا مع زوجاتنا لفترة من الوقت

١٥- نقص مشاعر الصداقة:

عانى كثير من المدمنين من أنهم خسروا صداقات بسبب نقص الحماس، وبسبب الكآبة، والقلق، والعديد من المشاكل الأخرى التي تحدثنا عنها سابقًا.

لا حاجة للذكر، فإن الهوس بالإباحية لدرجة الإدمان، يترك المدمن مع العديد من الأضرار السيئة فلا عجب من قلة أصدقائهم، والأمر الذي قد يدعو للتعجب أكثر هو أنهم لا يزالون يستطيعون الاحتفاظ بأي أصدقاء في كل وقت.

١٦- الأشباح السوداء (الشعور بالذنب):

يعتبر الخزي والشعور بالذنب غالبًا عرضين لإدمان الإباحية، ولكن هذا الضرر يغوص في الأعماق بشكل أكبر للعديد من المدمنين؛ حيث يكون الإدمان مخالفًا لعقيدتهم أو مخالفًا لاعتقادهم أو نظرتهم لأنفسهم كأشخاص أو ملتزمين، يسمي هؤلاء المدمنون ذلك بـ «الأشباح السوداء»، حيث تأتيهم مشاعر عميقة من الخزي والشعور بالذنب التي تملأ رؤوسهم طيلة الأيام، وتلك المشاعر هي خليط من الشعور بالذنب والخوف، وقد يمكنها أن تكون خوفًا من أن يفتضحوا، حيث توجد مفارقة بين ما يعتقدونه حول أنفسهم وبين أفعالهم، أو أنهم فقط ببساطة لا يرضون عن نتائج أفعالهم.





التصعيد
حين يتطور إدمان الإباحية

يحتوي هذا القسم على عدة قصص وادعاءات لن تحدث مع كل شخص، ففي الحقيقة نحن نتمنى أن هذه الأضرار لا تحدث لأي أحد تقريبًا، وعلى الرغم من ذلك فقد سمعنا قصصًا شخصية لرجال ونساء من الذين قادهم إدمانهم إلى أحد تلك الطرق؛ فمن أجل صحتك، وحريتك -لأن العديد من هذه الأمور غير قانوني- ومجتمعك رجاء لا تدع الإدمان يطول إلى تلك المرحلة التي يتطور فيها إلى إحدى هذه الطرق.

١- غرف المحادثة (الدردشة) على الإنترنت:

حين لا تصبح الصور ثنائية الأبعاد والفيديوهات كافية لتعطيك تلك الموجة الكبيرة من الدوبامين فالخطوة التالية للعديد من الناس هو البدء بأمور واقعية، ولكن على الشاشة عبر التفاعل مع غرف المحادثة على الإنترنت أو الكاميرا، وقد يكون هذا الضرر أخف ضرر وضعناه ضمن قسم «التصعيد»، ولكنها حقًّا تقع ضمن هذا القسم؛ لأنها تعتبر نقطة البداية التي عندها تصبح الحدود بين الإباحية والحياة غير واضحة.

٢- ممارسة الجنس مع العاهرات/ استئجار البغايا:

بكل حزن فهذا ليس تطورًا غير شائع كثيرًا لإدمان الإباحية، ولقد رأيناه يحدث مع الآخرين؛ حيث يصل الشخص لمستويات متطرفة، ويحتاج إلى ممارسة شيء أكثر متعة؛ مما يؤدي إلى ذلك الأمر.

٣- الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس:

ما الذي يحدث عندما تقوم بممارسة الجنس مع العاهرات وممارسة الجنس مع أكثر من امرأة، مع إدمان ذلك؟ يتميز الإدمان -من بين باقي الأمور- بكونه مسببًا لضعف الفص الجبهي للدماغ، وضعف القدرة على استخدام قوة الإرادة ضد مركز الثواب، وبعد ذلك فما هي فرصة إصابتك بمرض منتقل بالجنس عندما تذهب الأمور على نحو خاطئ، مثل تمزق الواقي الذكري أو بالأصل أنك لا تملك واحدًا؟

٤- السرقة:

عندما كنا نبحث عن معلومات من أجل كتابة هذه المقالة وجدنا العديد من الناس الذين اعترفوا بدفع أموال للعاهرات على نحو أعلى بكثير من إمكانياتهم (حتى أن البعض صرف ٤٠٠٠٠ $ - ٧٠٠٠٠ $ سنويًّا)، كما أن المدمنين -وخاصة مدمني المخدرات- يعرف عنهم بأنهم يفعلون كل ما يتطلبه الأمر؛ لكي يحصلوا على المخدرات بما في ذلك السرقة، وبالنسبة

للمدمنين الذين تطور إدمانهم للأسوأ فإن السرقة تعتبر احتمالًا حقيقيًّا بشكل كبير؛ حيث اعترف أحدهم بأنه يستدين مالًا من دون أن تكون لديه نية إرجاعه.

٥- الإدمان الجنسي:

الخط الفاصل بين إدمان الإباحية وإدمان الجنس دقيق جدًّا، حيث -في أحسن الأحوال- عندما يضل الشخص مرحلة التصعيد تصبح تلك الصور الثنائية الأبعاد غير كافية، وقد اتضح أن العديد من المدمنين يقومون بممارسة الجنس مع العاهرات بعد مشاهدتهم للإباحية، ولا يستطيعون التوقف عن ذلك، والعاهرة الواحدة قد تصبح اثنتين، وقد تصل إلى مئة في بعض الحالات، كما وضحنا ذلك في فقرة: «خسارة الأموال».

٦- ممارسة الجنس مع الأطفال:

وبكل حزن فإن تطور الأمور إلى هذا الحد ليس بعيدًا جدًّا عن باقي تلك التطورات، وانظر إلى هذا: ففي لحظة معينة وعندما يحتاج المدمن إلى المزيد والمزيد من الدوبامين؛ لكي يحصل على نفس المتعة، فإن المزيد من الجنس لن يفي بذلك؛ فعادة ما يتطور الأمر فيمارسون أمورًا أكثر تطرفًا أو أمورًا تتنافى مع معتقداتهم حول أنفسهم، ولكن بعد ذلك تصبح هذه الأمور غير كافية، فيلجؤون أحيانًا إلى أمور غير قانونية مثل ممارسة الجنس مع الأطفال.

أظهـرت هذه الدراسـة المثـيرة للجـدل، أن ٨٥٪ من الرجـال الذين تم اعتقالهم بتهمة التحرش بالأطفال كانوا يشـاهدون مقاطع إباحية للأطفال؛ حيـث قاموا بالتحرش بـ ١٣,٥ طفلًا وسـطيًّا، ونحـن نراهن على أن ٩٠٪ من هؤلاء الرجال على الأقل عندما كانوا شـبابًا لم يتوقعوا من أنفسـهم أنهم سيتحرشـون بالأطفال في مسـتقبلهم، وما رأيك في هذه القصة، هذا الضرر مـن أصعـب أضرار إدمـان الإباحيـة لنكتب عنـه، ولكنه مـن أكثرها أهمية، ولا يمكننا القول أن نسـبة كبيرة من مدمني الإباحية سـينتهي بهم المطاف إلى التحـرش بالأطفال والزج في السـجن، ولكن الرقم (وبشـكل مخيف) ليس صفرًا.

٧- ممارسة الجنس مع الآخرين بشكل خارج عن إرادتهم:

تم وضع مثال على ذلك هنا، يظهر إلى أي درجة سيئة قد تصل الأمور.

«اعتقـل نائب عمدة مدينـة لوس أنجلوس ذو الـــ ٤٦ عامًا؛ حيث كان يحـضر عرضًا إباحيًّـا، وأثناء ذلك هاجت شـهوته لدرجة أنه قـام بالاعتداء جنسـيًّا على الشـخص الجالـس بجواره، الـذي اتضح أنه ضابـط يعمل سرًّا للقبـض على المجرمين الذين يقومون بأعمال جنسـية غير قانونية، وبعد ذلك تـم اعتقالـه واحتجازه، وثبتت عليـه التهمة في المحاكمـة التالية، وغادر هذا الضابط الشـهير مكتبـه بعد أن كان يخدم شـعبه وهو يشـعر بالخزي والذل؛ فلقد تعرضت سيرته المهنية لكارثة كبيرة».

٨- استراق النظر إلى عورات الآخرين:

وهذا الأمر يشبه إظهار الشخص لعوراته في الأماكن العامة؛ وذلك لأنهما سلوكان خطران بشدة مما قد يؤدي بمن يفعلهما إلى السجن.

٩- الانحراف الجنسي:

أجريت دراسة عام ١٩٦٨، وذكر فيها:

«أوضح دكتور راشمان أنه بسبب مشاهدة صور مثيرة بشكل كبير، فإن ذلك قد يؤدي إلى انحرافات جنسية لدى الرجال الذين خضعوا للتجربة، ولقد أمكنه في الواقع تحديد ذلك في تجربتين منفصلتين أن ١٠٠٪ من أولئك الرجال قد انحرفوا جنسيًّا».

والآن بينما يمكننا أن نتجادل حول ذلك، أي أن هؤلاء الباحثين المحترفين المدربين لديهم الرغبة في إحداث انحراف جنسي عند الرجال، وهو الذي سيظهر بشكل أكبر عما هو عليه في الواقع؛ فما زال من الصعب أن نتجادل؛ لأن تلك النتائج هي أدل شيء من النتائج المدهشة والمخيفة على نحو ما.

١٠- إظهار الشخص شيئًا من عورته أمام الناس في الأماكن العامة:

يلجأ العديد من المدمنين لهذا الأمر عندما يصبح الإنترنت وغرف المحادثة والعاهرات غير قادرين على إشباع حاجاتهم كما يرغبون. وإن هذا الأثر لا يعتبر أمرًا بسيطًا، بل مشكلة خطيرة بسبب التصعيد الذي يضع

العديد من الرجال في السجن، والعديد من الآخرين الذين دمرت حياتهم وخسروا عائلاتهم.

١١- الجنس الجماعي:

وحسبما ذكر هذا التقرير فقد تضاعف عدد الناس الذين أقروا بفعلهم ذلك منذ ٢٠١٠ والذي يعتبر محرمًا.

١٢- الاغتصاب:

وها هي نتيجة أخرى فظيعة ومدهشة لإدمان الإباحية، وهي الحادثة التالية لإدمان الجنس، وهي انتشار الاغتصاب:

«لقد طلبت لتقديم استشارة؛ حيث اتضح أن هناك شخصًا مسؤولًا عن جمعية لمساعدة الأطفال المنكوبين اكتشف أنه مغتصب متسلسل، وقد قام باغتصاب عدد من النساء بعنف، وخلال إجراء الدراسة عليه اتضح أنه نشأ في بيئة نموذجية، وكانت طفولته خالية من أية مشاكل، ولقد كان طالبًا متميزًا في المدرسة الثانوية وفي الجامعة، ولم تكن زوجته أو أولاده أو الذين معه في العمل أو في الجمعية على أقل دراية بحياته ذات الوجهين أو الجانب المظلم في حياته، والعامل السلبي المهم الوحيد في حياته هو أنه كان لديه إدمان للإباحية في المراحل المبكرة من مراهقته، ولقد كان هذا الأمر بمعظمه خفيًّا على الآخرين، ثم تصاعد هذا الأمر تدريجيًّا خلال سنين؛ مما

قـاده في النهايـة إلى قضاء العديد من السـاعات وتحمل دفـع مبالغ كبيرة من المـال للمكتبـة؛ حيث كان يبحـث عن مقاطـع إباحية عنيفة، ويفعـل العادة السرية عند مشاهدتها.

والـذي دفعـه للاغتصاب في أول مرة لـه هو أنه عندما رأى امرأة تشـبه تلـك التـي رآها صباح ذلك اليـوم في الفيديو الإباحي لم يسـتطع التمييز بين الخيال والواقع بشكل جيد؛ فقام بذلك الشيء السيء».

وأنا أعتقد بقوة أن ذلك الشخص لم يحب أفعاله، ولم يرغب في أن يستمر في فعل تلك الأشياء، ولكن هناك شيء ما جعله يستمر في فعل تلك الأشياء السيئة.

١٣- المازوخية (المازوشية) السادية «رغبة منحرفة في الاستمتاع بتعذيب الآخرين»:

وهي شكل آخر من أشكال الانحراف الجنسي، وبالنظر إلى أضرار إدمان الإباحية الأخرى فإنه من الممكن وضع هذا الضرر ضمن الأضرار العدوانية التي تكلمنا عنها سابقًا، وهذا الأمر مخيف بشكل خاص؛ باعتبار أنها تسبب دائـرة تقوية ضمن أضرار الإدمـان، بمعنى أن العدوانية والانحراف الجنسي يؤديـان إلى المازوخية السـادية التي تمنحك بعد ذلك شـعورًا جيدًا؛ مما يعزز الميول العدوانية لدى المدمن.

١٤- خسارة الأموال/ رحلة إلى بيت الفقر:

سأل أحدهم هنا: «ما هي أسوأ درجة وصل إليها إدمانك للإباحية؟».

أحد تلك الأمثلة المتطرفة التي لاحظناها بكثرة: «العاهرات، أقدر ما صرفته حوالي ٤٠٠٠ $ على العاهرات وصالونات المساج عندهن، وما زلت في مرحلة التعافي ....» ٤٠٠٠ $ شهريًّا، وهذا ما يعادل ٤٨٠٠٠ $ في السنة، أي ما يعادل كامل ما تكسبه أسرة خلال عام ٢٠١٤، وهو ما يعادل وسطيًّا ٥١٩٣٩$.

دعنا نوضح لك الأمر، هذا المال يكفي لشراء سيارة رياضية جديدة رائعة، ولديه ما يكفي من المال لأخذ ولديه سبعمائة وست وخمسين مرة لمشاهدة فيلم في السينما، وهذا ليس هو الوحيد في فعل ذلك.

فحسبما ذكرت هذه المقالة قد اعترف شاب في عمر الـ ٢٣ باستئجار ٩٠٠ عاهرة، وباعتبار أنه دفع حوالي ٧١$ على كل واحدة منهن، أي في المتوسط كلفه ذلك ٦٥٠٠٠$ (أو ٤٥٠٠٠ £ باعتبار أنه بريطانيًّا).

١٥- الإساءة للآخرين:

كما قلنا سابقًا فإن العدوانية، والغضب الشديد وتبدلات المزاج هي أمور منتشرة بين المدمنين، وعلى الرغم من اعتقادنا بأن عددًا قليلًا من المدمنين لديهم عدوانية واضحة مع أزواجهم (كان من الصعب إيجاد دراسات حول

ذلك أو أنه لا توجد) فإن احتمالية القيام بالإيذاء الجسدي أو اللفظي أو العاطفي هي أكبر عند المدمنين منه عند الناس الذين يعيشون حياتهم مستقرة بشكل جيد.

١٦- خسارة الوظيفة (البطالة):

هل تعتقد أن فكرة خسارة الشخص لوظيفته بسبب الإباحية هي خرافة؟ بالطبع ذلك صحيح، وإليك هؤلاء الحكام الثلاثة الذين طردوا بسبب مشاهدتهم للإباحية خلال عملهم.

وحسبما ذكر هنا، فإن «الموظفين في ولاية واشنطن يقضون أكثر من ٣٠٠ ساعة على الإنترنت لمشاهدة أمور غير مرتبطة بالعمل بما في ذلك مشاهدة الإباحية والبحث عن قطع السيارات».

أو ما رأيك بشأن موظفي مدينة بالتيمور الذين يقضون أكثر من ٣٩ ساعة على مشاهدة الإباحية خلال الأسبوعين اللذين تمت مراقبتهم فيهما على ما يفعلونه على الإنترنت؟ بما في ذلك يوم تمت فيه مشاهدة الإباحية لمدة ٦ ساعات و٤٦ دقيقة خلال يوم عمل ذي ثماني ساعات، وعلى الرغم من أن إدمان الإباحية ليس سببًا كفيلًا لطردك من العمل ولكنه بالتأكيد لن يساعدك في عملك.

١٧- إدمان المخدرات:

على الرغم من أن هذا الأمر غير شائع فإن أحد التصعيدات المحتملة لإدمان الإباحية هو اللجوء لإدمان المخدرات، ونعتقد أن سبب ذلك يعود إلى نقص عدد مستقبلات الدوبامين، وعادة يفضل المدمنون ذلك عندما يحتاجون إلى المزيد من الدوبامين ولكنهم يخافون من النتائج الجسدية والأخلاقية بسبب العاهرات، واستخدام المخدرات/ أو الكحول بدلًا من العاهرات؛ لكي يرفعوا من مستويات الدوبامين لديهم.

١٨- الحبس في السجن:

إن العديد من أضرار الإباحية التي ذكرناها ضمن قسم التصعيد هي أمور غير قانونية، والعديد منها يعتبر جريمة، وتنتهي بوضع أحدهم في السجن لعدد كبير من السنوات، والأسوأ من ذلك أن العديد من هذه الأضرار يبغضها الناس بشكل كبير إلى درجة أنها قد تغير بشكل جذري وغالبًا تحطم مسار حياة المجرم، ونحن متأكدون من أن معظم -إن لم يكن كل- المجرمين لم يتخيلوا أبدًا احتمالية أنهم سيفعلون تلك الأفعال البشعة عندما يصبحون بالغين، وعندما سألناهم: هل تظنون أنكم عرضة لفعل هذه الأمور عندما كنتم تشاهدون الإباحية وأنتم أطفال (أو حتى فقط قبل بضع سنين)؟

لذا فالسؤال هو: هل يستحق هذا الإدمان هذه المجازفة؟



08

ثامنًا

أضرار إدمان الإباحية التي تسبب أضرارًا اجتماعية

١- تشجع الإباحية على الاتجار بالجنس:

في حين أن معظم أضرار إدمان الإباحية تؤذي المدمن أو شخصًا قريبًا منه كزوجة مثلًا، فإنها غالبًا تؤذي أيضًا معظم النساء والرجال الذين بدأوا بتصوير فيديوهات لأنفسهم، وفي الحقيقة فإن أنصار حقوق المرأة وأعضاء حزب المحافظين (في إنكلترا) يتفقون معًا على أن زيادة الرغبة في الاتجار بالجنس سببها الإباحية.

ولكن أين الرابط المباشر بين الإباحية والاتجار بالجنس؟ نعتقد أن بعض الأشخاص الذين يمارسون الاتجار بالجنس يقومون بالتصوير الإباحي من أجل السيطرة نفسيًّا على الأشخاص، فأنت مثلًا قد تستطيع الهرب والتوقف، ولكن صورك على الإنترنت ستبقى للأبد، وبالإضافة لذلك فإنه من المعروف أن صناعة الإباحية تساوي ١٠٠ $ بليون؛ مما يعني أن الشخص سيجني الكثير من الأموال، وإن الضحايا الذين يتجر بهم جنسيًّا لا يستطيعون فعليًّا أن يرفضوا ما يفعل بهم.

قائمة المراجع

- موقع واعي لعلاج إدمان الإباحية:
www.antiporngroup.com
- كتاب دماغك تحت تأثير الإباحية – جاري ويلسون (مترجم).
- كتاب علاج الإدمان على الإباحية وسائل الشفاء – كيفين سكينر (مترجم).
- كتاب تأثيرات الإباحية الضارة (مترجم).



عناوين حسابات واعي

- عنوان الموقع على شبكة الإنترنت:

www.antiporngroup.com

- عنوان صفحتنا على الفيس بوك:

صفحة (علاج إدمان الإباحية) www.facebook.com/antiporngroup

صفحة (واعي) /https://www.facebook.com/wa3i.org

- صفحة «AWARE» على الفيس بوك باللغة الإنجليزية:

www.facebook.com/awareAU

- عنوان قناتنا على اليوتيوب:

www.youtube.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على تويتر:

www.twitter.com/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الإنيستجرام:

www.instagram.com/a.n.t.i.p.o.r.n.g.r.o.u.p

- عنوان قناتنا على التليجرام:

www.telegram.me/antiporngroup

- عنوان حسابنا على الساوند كلود:

www.soundcloud.com/antiporngroup

- حسابنا على آسك:

www.ask.fm/antiporn2014

- حسابنا على آسك للفتيات:

www.ask.fm/tafieforgirls

- عنوان حسابنا على بنتريست:

www.pinterest.com/wa3i

- عنوان حسابنا على تشاينو:

www.chaino.com//antiporngroup

